日期	便當主菜		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	熱量(kcal)
	星期							
5月26日	星期一	味噌豬肉	6.5	2.8	2	2.4		851
		三杯雞	6.5	3	1.9	3.8		853.5
5月27日	星期二	浦燒鯛魚+小熟狗	6.7	3.3	1.8	3.1		917.5
		辣子雞丁	6.7	3.5	1.6	3.5		859
5月28日	星期三	紅燒肉	6.5	2.8	1.6	2.8		901
		醬燒雞排	6.5	3.3	1.6	3.6		881.4
5月29日	星期四	蒜泥白肉	6.5	3	1.8	2.4		923
		韓式烤腿排	6.5	3	1.8	2.9		834.5

麵食	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	熱量(kcal)
肉羹飯	6	2	0.8	1	595
肉羹麵	4.5	2	0.8	1	490
燻雞麻醬麵	5.5	2	0.5	3.5	665
肉絲炒米粉	4.5	2	0.5	2	537.5
肉絲麻醬麵	5.5	2	0.5	3.5	675
炸醬麵	5.5	2	0.8	3.5	712.5
紅燒豬肉飯	5.5	2.5	1	2.8	736
紅燒豬肉麵	4	2.5	1	2.8	631
炒肉絲烏龍麵	6	2	0.8	3.5	747.5
醬燒燒肉炒飯	6	3	0.8	4.3	903.5
炒麵麵包	3.8	1.5	0.5	3	526
燻雞麻辣麵	4	2	0.5	1.5	470
肉絲麻辣麵	4	2	0.5	1.5	480
豬排蛋炒飯	6.2	3	0.5	5.9	952

早餐套餐組合	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	熱量(kcal)
套餐1.火腿起司蛋吐司+紅茶	2.6	1.5	0.2	2.3	0.5	531.5
套餐2.鮭魚起司蛋餅+紅茶	1.8	2	0.2	2	0.5	477
套餐3.香雞起司蛋漢堡+紅茶	3.2	2.5	0.2	2.3	0.5	643.5
套餐4.紐奧良蛋抓餅+紅茶	3.3	3	0.2	3		657
套餐5.手工水餃(小份12顆)+紅茶	4	3	0.6	1.2		665
套餐5.手工水餃(大份18顆)+紅茶	6	4.5	0.9	1.8		959.5
套餐6.巧克力吐司+薯餅+紅茶	3.6	0	0	2		418

日期	自助餐主菜		副菜			蔬菜	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	熱量(kcal)
	星期											
5月26日	星期一	味噌豬肉	黑胡椒甜條	番茄炒蛋	乾扁四季豆	季節時蔬	6.5	2.8	2	2.4		851
		三杯雞					6.5	3	1.9	3.8		853.5
5月27日	星期二	浦燒鯛魚+小熟狗	咖哩馬鈴薯	蔥燒豆包	三杯杏鮑菇	季節時蔬	6.7	3.3	1.8	3.1		917.5
		辣子雞丁					6.7	3.5	1.6	3.5		859
5月28日	星期三	紅燒肉	薯不甜	滷豆干	海結筍干	季節時蔬	6.5	2.8	1.6	2.8		901
		醬燒雞排					6.5	3.3	1.6	3.6		881.4
5月29日	星期四	蒜泥白肉	炒冬粉	麻婆豆腐	金針菇炒木耳	季節時蔬	6.5	3	1.8	2.4		923
		韓式烤腿排					6.5	3	1.8	2.9		834.5

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師